

Задания для дистанционного обучения для учащихся Ритмика 3.1; Ритмика 4.1

План занятий с 1 по 6 января.

Выполнение задания в следующем порядке:

Зарядка <https://youtu.be/8ezRbiEoTEk>

Разминка <https://youtu.be/anxm4n5BsjM> танцевальная разминка

Учебная Комбинация <https://www.youtube.com/watch?v=nD2s6RIAAIE>

Как крутить пируэты? Вращения в танце. <https://youtu.be/MtQV-1x6Zp8>

По желанию.

Эффективные упражнения на гибкость всего тела в домашних условиях.

ФYouTube [https://youtu.be/Hd-9RQB1b94?list=RDCMUCjYicQAYfN\\_MTzHbKqvL\\_dA](https://youtu.be/Hd-9RQB1b94?list=RDCMUCjYicQAYfN_MTzHbKqvL_dA)